

Jadłospis na 18.08-27.08.2026											
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych dla kobiet w ciąży C03											
ŚREDNIA WARTOŚĆ ODŻYWCZA DLA DEKADY											
Energia [kcal]:	2403,6	Białko [g]:	125,9	Tłuszcz [g]:	90,5	Węglowodany [g]:	310,9	Sód [mg]:	2795,2	Błonnik [g]:	41,0
				w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g]:	31,6	w tym cukry [g]:	38,1				
		Białko [%E]:	21%			Węglowodany [%E]:	52%				
Data		Śniadanie		Obiad		Kolacja		Podw.		WARTOŚCI ODŻYWCZE	
wtorek 18-08-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowat} , g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */,		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{lowat} , g _{lyst} , g _{lpcz} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2291 Węglowodany [g]:	286,9
		Masło 15g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	117 w tym cukry [g]:	45,8
		Serek wiejski 1 szt. /m/		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpcz} , */,		Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so, */ /so, */, jajko 2 szt. /l/,			Tłuszcz [g]:	91 Sód [mg]:	2887
		Pomidor 1 szt.		Buraczki tarte z cebulą 120 g /*/		Awokado ½ szt.			w tym NKT [g]:	35,6 Błonnik [g]:	37,7
środa 19-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	2545 Węglowodany [g]:	325,2
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Hummus 1 szt. /se/,		Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	148,8 w tym cukry [g]:	28,5
		Mozzarella 1 szt. /m/,		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpcz} , s/,		Polędwica sopocka 50 g /so, */,	jajko 1 szt. /l/,		Tłuszcz [g]:	90,1 Sód [mg]:	2956
		Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]:	27,5 Błonnik [g]:	43,7
czwartek 20-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lyst} , g _{lpcz} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpcz} , j., */,		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyst} , g _{lpcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2441 Węglowodany [g]:	280,6
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	143,5 w tym cukry [g]:	43,8
		Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so, */	Jajko 2 szt. /l/		Tłuszcz [g]:	98,8 Sód [mg]:	3111
		Pomidor 1 szt.		Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds., */		Ogórek szklarniowy ¼ szt.			w tym NKT [g]:	38,3 Błonnik [g]:	37,4
piątek 21-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lyst} , g _{lpcz} /		Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą 300 ml /s, */,		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyst} , g _{lpcz} /,		Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	2328 Węglowodany [g]:	307,3
		Masło 15 g /m/,		Ziemniaki gotowane 180 g,		Masło 15 g /m/,		Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	116,2 w tym cukry [g]:	42,4
		Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/		Morszczuk pieczony w ziołach 100 g /r, s, */,		Sałatka z tuńczyka 100 g /r, j., go, */,	Pasta z fasoli 1 szt. /*/		Tłuszcz [g]:	89 Sód [mg]:	2429
		Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Roszponka 10 g			w tym NKT [g]:	30,1 Błonnik [g]:	43,6
sobota 22-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa jarzynowa z kalaflorem i groszkiem 300 ml /s,*/,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2498 Węglowodany [g]:	353,4
		Masło 15 g /m/		Kasza jęczmienna 160 g/g _{lpcz} , */,		Hummus 1 szt. /se/		Kefir 1 szt. /m/	Białko:	103,7 w tym cukry [g]:	39,8
		Serek homogenizowany 1 szt. /m/,		Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /m, g _{lpcz} , j.,		Schab pieczony 3 plastry /so, */,			Tłuszcz:	94,1 Sód [mg]:	2500
		Pomidor 1 szt.		Surówka z buraczków 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT:	31,1 Błonnik [g]:	47,1
niedziela 23-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa z soczewicy 300 ml /s/,		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyst} , g _{lpcz} /,		Pomarańcza 1 szt.	Energia [kcal]:	2429 Węglowodany [g]:	334,3
		Masło 15 g /m/,		Ryż brązowy 160 g /*/,		Masło 15 g /m/,		Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	138,5 w tym cukry [g]:	38,3
		Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/,	Ketchup 20 g	Indyk w sosie musztardowo-miodowym 180 g /s,go,*/,		Serek wiejski 1 szt. /m/,	Tuńczyk w oleju 100 g /r,*/		Tłuszcz [g]:	79,4 Sód [mg]:	3617
		Mix sałat 10 g		Fasolka szparagowa 120 g /*/		Papryka ½ szt.			w tym NKT [g]:	31,5 Błonnik [g]:	47,3
poniedziałek 24-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpcz} , */,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Nektarynka 1 szt.	Energia [kcal]:	2278 Węglowodany [g]:	306,8
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g		Hummus 1 szt. /se/,		Maślanka 1 szt. /m/	Białko [g]:	103,4 w tym cukry [g]:	36,7
		Ser topiony 4 plastry /m/		Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpcz} , j., */		Polędwica drobiowa 3 plastry /glpsz, m, s, so, */ /so, */,	jajko 1 szt. /l/,		Tłuszcz [g]:	87,4 Sód [mg]:	2600
		Salata lodowa 50 g		Mieszanka warzyw gotowanych 120 g /*/		Ogórek zielony 1 szt.			w tym NKT [g]:	30,5 Błonnik [g]:	38,8
wtorek 25-08-2026		Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, g _{lowat} , g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml /s, m, */,		Chleb słonecznikowy 5 kromek /so, g _{lowat} , g _{lyst} , g _{lpcz} /		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2337 Węglowodany [g]:	306,8
		Masło 15g /m/		Ziemniaki tłuczone 180 g,		Masło 15 g /m/		Jogurt naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	116,4 w tym cukry [g]:	36,7
		Serek wiejski 1 szt. /m/		Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpcz} , */,		Tuńczyk w oleju 120 g /r/,	jajko 2 szt. /l/		Tłuszcz [g]:	88,1 Sód [mg]:	2600
		Pomidor 1 szt.		Buraczki tarte z cebulą 120 g		Awokado ½ szt.			w tym NKT [g]:	30,68 Błonnik [g]:	38,8
środa 26-08-2026		Chleb razowy 3 kromki /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml /s,m,*/,		Chleb razowy 5 kromek /so, g _{lyst} , g _{lpcz} /		Kiwi 1 szt.	Energia [kcal]:	2448 Węglowodany [g]:	327,5
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g		Polędwica sopocka 3 plastry /so, */		Skyr naturalny 1 szt. /m/	Białko [g]:	128,1 w tym cukry [g]:	24,9
		Fromage 1 szt. /m/,		Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpcz} , s,*/,		Jajko 1 szt. /l/,	Hummus 1 szt. /se/		Tłuszcz [g]:	88 Sód [mg]:	2963
		Papryka ¼ szt.		Surówka z kapusty białej 120 g /*/		Ogórek małosolny 1 szt.			w tym NKT [g]:	22,7 Błonnik [g]:	44,3
czwartek 27-08-2026		Chleb żytni 3 kromki / g _{lyst} , g _{lpcz} /		Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpcz} , j., */,		Chleb żytni 5 kromek /g _{lyst} , g _{lpcz} /,		Brzoskwinia 1 szt.	Energia [kcal]:	2441 Węglowodany [g]:	280,6
		Masło 15 g /m/		Ziemniaki gotowane 180 g,		Masło 15 g /m/		Kefir 1 szt. /m/	Białko [g]:	143,5 w tym cukry [g]:	43,8
		Serek wiejski 1 szt. /m/		Udko pieczone 1 szt. /*/,		Polędwica drobiowa 3 plastry /g _{lpcz} , m, s, so, */,	Jajko 2 szt. /l/		Tłuszcz [g]:	98,8 Sód [mg]:	3111
		Pomidor 1 szt.		Marchew tarta z chrzanem 120 g /ds., */		Ogórek zielony 1 szt.			w tym NKT [g]:	38,3 Błonnik [g]:	37,4
Do wszystkich posiłków herbata /*/. Do obiadu herbata owocowa.											